



MENO

GEZOND OUDER WORDEN

PAUZE

Henk Oosterhof
Nascholing Urk, 21 mei 2025

Disclosure belangen Henk Oosterhof

Geen (potentiële) belangenverstrengeling	
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties ¹	geen
• ☐ Sponsoring of onderzoeksgeld² • ☐ Honorarium of andere (financiële) vergoeding³ • ☐ Aandeelhouder⁴ • ☐ Andere relatie, namelijk ...⁵	Theramex Netherlands B.V., Gedeon Richter Benelux B.V., Besins Healthcare Nederland BV, MSD Femmeprex

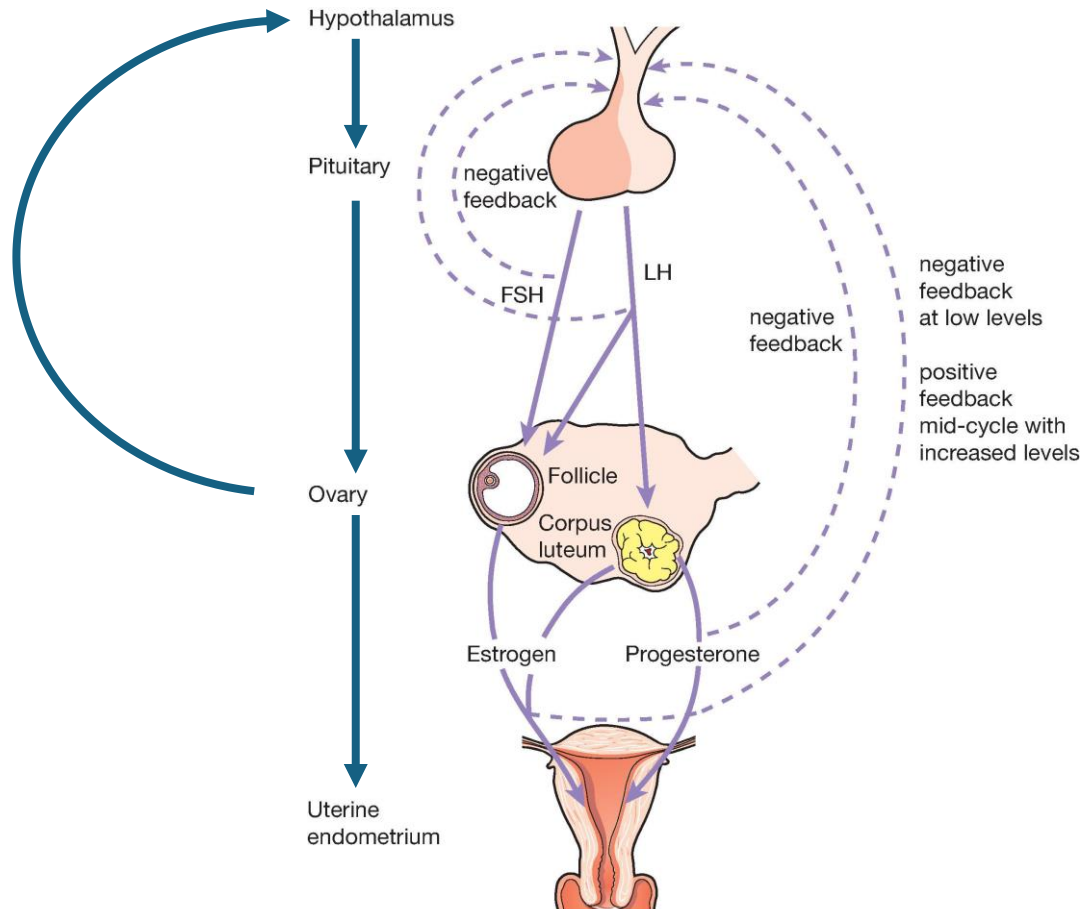
Overgang

Begrippen:

- **Menopauze** = laatste menstruatie in het leven van een vrouw
- **Overgang** = periode van veranderend menstruatiepatroon en de eerste menstruatievrije jaren
- Gemiddeld leeftijd menopauze in Nederland: **51** jaar
- Overgang duurt **3-7 jaar**, soms langer (> 10 jaar)!
- Zo'n **4 jaar vóór** menopauze beginnen de klachten
- Hormoonbepalingen zinloos



Hypothalamus-hypofyse-ovarium as



Hypothalamus

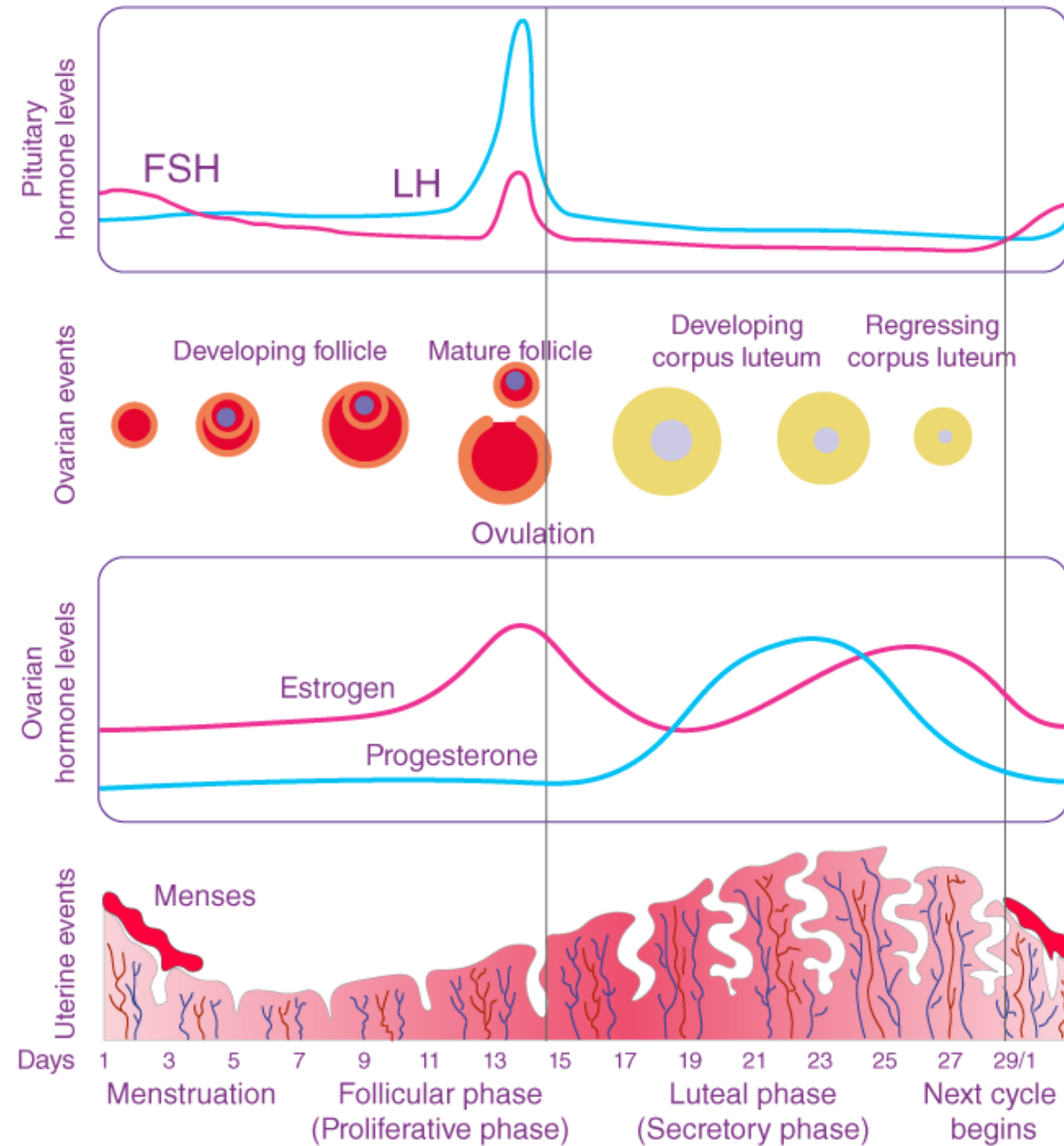
- GnRH

Hypofyse

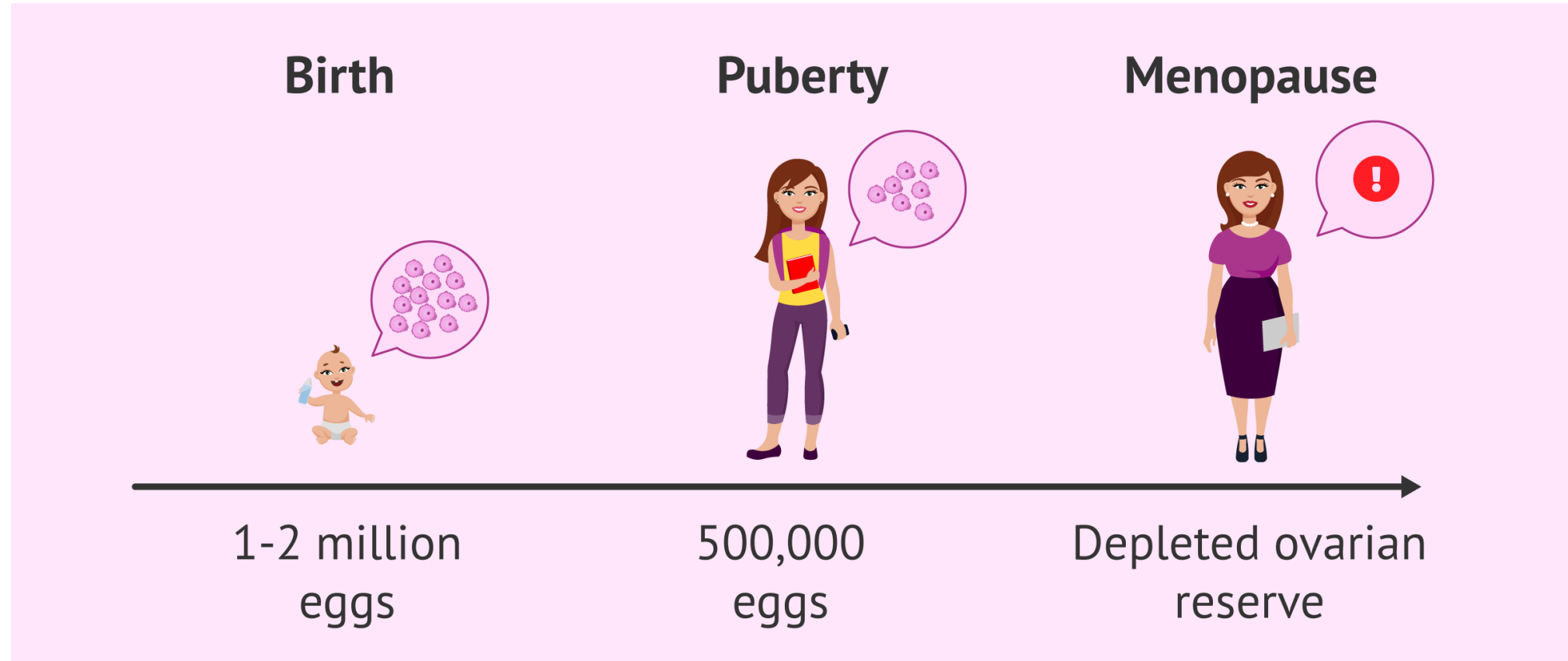
- FSH
- LH

Ovarium

- Oestrogeen
- Progesteron
- Inhibine



Ovariële reserve



Overgang

- Significante "life event" dat alle vrouwen raakt
- Overgang zelden erkent als een uitdaging / bedreiging voor vrouwen
- Multifactorieel: Biologisch en Cultureel



Biologisch

Postreproductive killer whale grandmothers improve the survival of their grandoffspring

Stuart Nattrass^{a,b}, Darren P. Croft^c, Samuel Ellis^c, Michael A. Cant^d, Michael N. Weiss^{c,e}, Brianna M. Wright^f, Eva Stredulinsky^f, Thomas Doniol-Valcroze^f, John K. B. Ford^f, Kenneth C. Balcomb^e, and Daniel W. Franks^{a,b,1}

^aDepartment of Biology, The University of York, York YO10 5DD, United Kingdom; ^bDepartment of Computer Science, The University of York, York YO10 5DD, United Kingdom; ^cCentre for Research in Animal Behaviour, College of Life and Environmental Sciences, University of Exeter, Exeter EX4 4PY, United Kingdom; ^dCentre for Ecology and Conservation, University of Exeter in Cornwall, Penryn TR10 9FE, United Kingdom; ^eCenter for Whale Research, Friday Harbor, WA 98250; and ^fPacific Biological Station, Fisheries and Oceans Canada, Nanaimo, BC V9T 6N7, Canada

Edited by James A. Estes, University of California, Santa Cruz, CA, and approved November 5, 2019 (received for review March 26, 2019)

Understanding why females of some mammalian species cease ovulation prior to the end of life is a long-standing interdisciplinary and evolutionary challenge. In humans and some species of toothed whales, females can live for decades after stopping reproduction. This unusual life history trait is thought to have evolved, in part, due to the inclusive fitness benefits that postreproductive females gain by helping kin. In humans, grandmothers gain inclusive fitness benefits by increasing their number of surviving grandoffspring, referred to as the grandmother effect. Among toothed whales, the grandmother effect has not been rigorously tested. Here, we test for the grandmother effect in killer whales, by quantifying grandoffspring survival with living or recently deceased reproductive and postreproductive grandmothers, and show that postreproductive grandmothers provide significant survival benefits to their grandoffspring above that provided by reproductive grandmothers. This provides evidence of the grandmother effect in a nonhuman menopausal species. By stopping reproduction, grandmothers avoid reproductive conflict with their daughters, and offer increased benefits to their grandoffspring. The benefits postreproductive grandmothers provide to their grandoffspring are shown to be most important in difficult times where the salmon abundance is low to moderate. The postreproductive grandmother effect we report, together with the known costs of late-life reproduction in killer whales, can help explain the long postreproductive life spans of resident killer whales.

menopause | grandmother effect | grandmothering | postreproductive life span | killer whales

Many mammals exhibit reproductive senescence, where fe-

challenge for evolutionary biology. Research on humans suggests that the postreproductive life span has evolved, in part, due to the inclusive fitness benefits postreproductive females can gain by helping their kin (the grandmother hypothesis; refs. 10–12). In particular, the grandmother effect predicts that postreproductive grandmothers increase their inclusive fitness by supporting grandoffspring that are dependent on provisioned food for some time following weaning (13–15). There is substantial support for the grandmother effect across a range of human societies, including modern hunter-gatherer societies and preindustrial populations, which show that postreproductive grandmothers increase the survival of their grandoffspring, thus increasing their own inclusive fitness (10, 11, 14, 16–19). Although there is evidence for grandmother benefits in animals such as elephants (20, 21), there is no evidence for a postreproductive grandmother effect in nonhuman animals that have a prolonged female postreproductive life span.

For postreproductive females to be able to gain inclusive fitness benefits, they need both the opportunity to interact with grandoffspring and also a direct mechanism by which they can increase the survival of their kin. In killer whales—which are the best-studied species of toothed whales that exhibit a prolonged postreproductive life span—offspring do not disperse away from

Significance

Why humans and some species of whales go through menopause remains an evolutionary puzzle. In humans, postreproductive females gain genetic benefits by helping family members—particularly increasing their number of surviving grandoff-



Net als bij mensen, lijken ook wilde chimpansee-vrouwtjes nog vele jaren te leven nadat hun vruchtbaarheid is gestopt.

Ergens tussen de 45 en 55 jaar moeten vrouwen eraan geloven: de overgang. De befaamde opvliegers en het stoppen van de menstruatie kenmerken het einde van de vruchtbare periode. Gedacht werd dat alleen de mens en een aantal [tandwalvissoorten](#), zoals de orka, zo'n menopauze kennen (afgezien van sommige dieren in gevangenschap). Maar dat idee wordt nu op zijn kop gezet, want onderzoekers van onder meer de University of California Los Angeles ontdekten dat ook wilde chimpansee-vrouwtjes een zogenoemde post-reproductieve periode laten zien. Ze publiceerden erover [in Science](#).



Cultureel

- In het Japans en de taal van de Maya's Yucatan ontbreekt het woord opvlieger!
- Beter schoonmoeder dan schoondochter!
- Doven de schijnwerpers of begint de bloei van het leven
- Vroedvrouw, levensadviseur of genezer
- Periode van koken, sloven en gecommandeerd worden is voorbij



Oestrogeen heeft effect op meerdere orgaansystemen

Brain

Estrogen helps to maintain body temperature.

Estrogen may delay memory loss.

Estrogen helps to regulate parts of the brain that prepare the body for sexual and reproductive development.

Heart & Liver

Estrogen helps to regulate the liver's production of cholesterol, thus decreasing the build-up of plaque in the coronary arteries.

Ovary

Estrogen stimulates the maturation of the ovaries.

Estrogen stimulates the start of a woman's menstrual cycle – an indication that a girl's reproductive system has matured.

Vagina

Estrogen stimulates the maturation of the vagina.

Estrogen helps maintain a lubricated and thick vaginal lining.

Breast

Estrogen stimulates the development of the breasts at puberty and prepares the glands for future milk production.

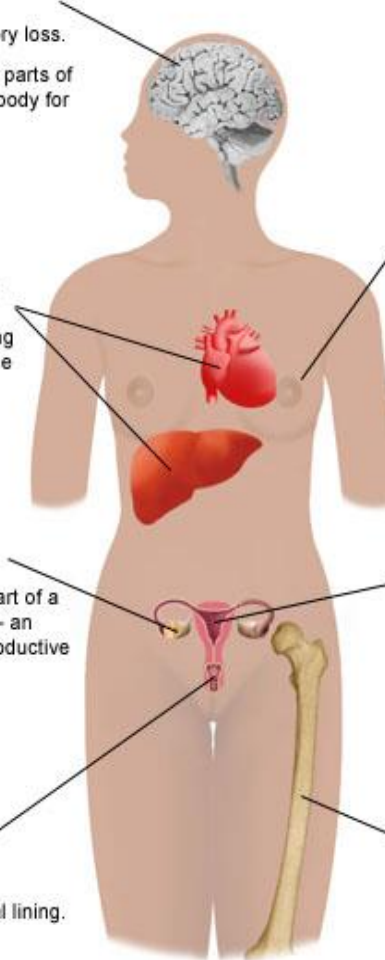
Uterus

Estrogen stimulates the maturation of the uterus.

Estrogen helps to prepare the uterus to nourish a developing fetus.

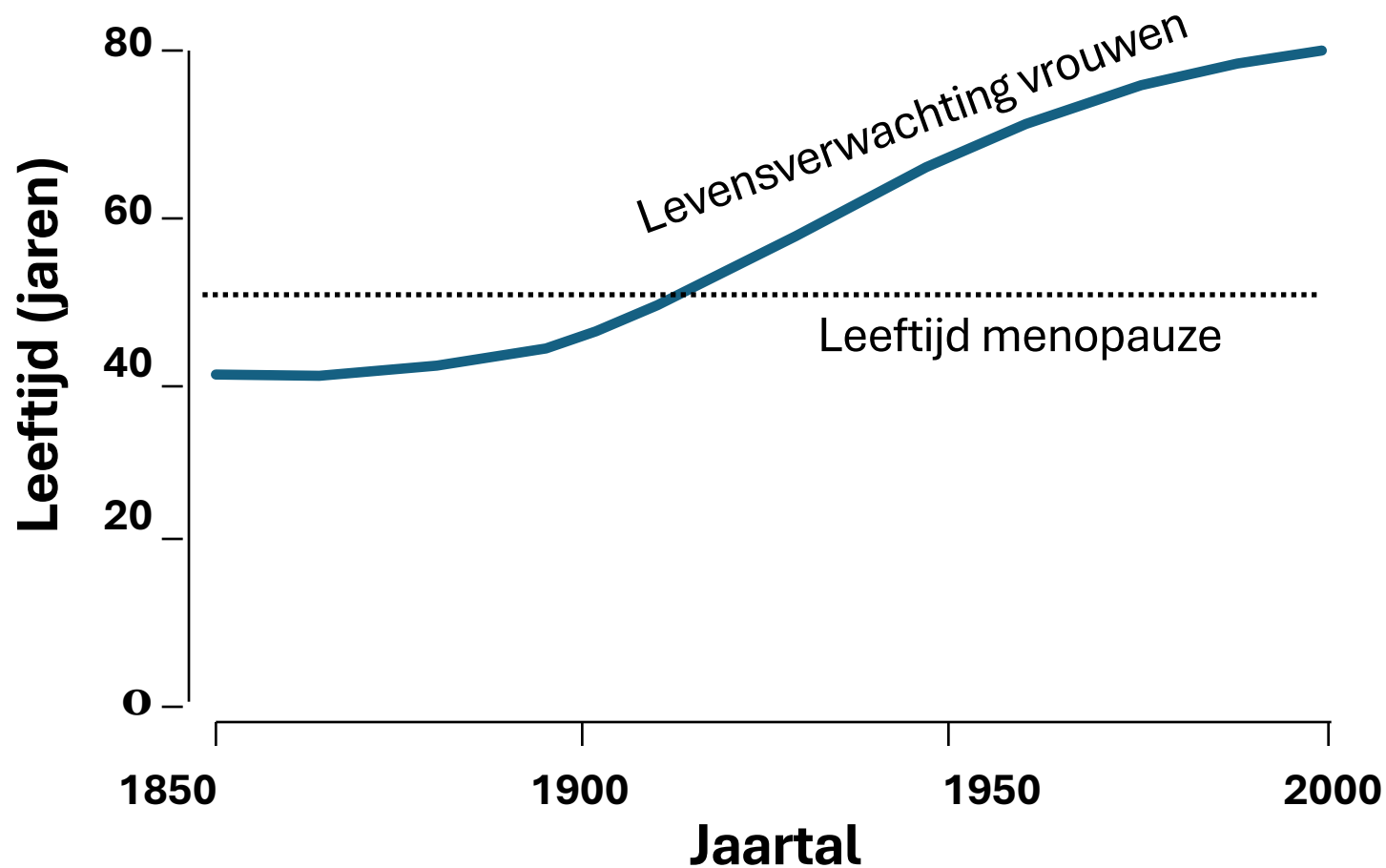
Bone

Estrogen helps to preserve bone density.





Ontwikkeling levensverwachting bij vrouwen



De levensfase overgang

- ❖ Kinderen worden zelfstandig → gaan uit huis
 - ❖ Mantelzorg verlenen (aan ouders? partner?)
 - ❖ Verlies van familieleden / vrienden
 - ❖ Einde vruchtbaarheid
 - ❖ Confrontatie met ouder worden
-
- Twijfelen aan de zin van leven / werk
 - Stress / emotie





Balans tussen draagkracht en draaglast

Hoeveel % van de vrouwen heeft overgangsklachten?

- a. 45%
- b. 62%
- c. 93%
- d. 96%

Hoeveel % van deze vrouwen ervaart haar klacht(en) als ernstig?

- a. 45%
- b. 62%
- c. 93%
- d. 96%

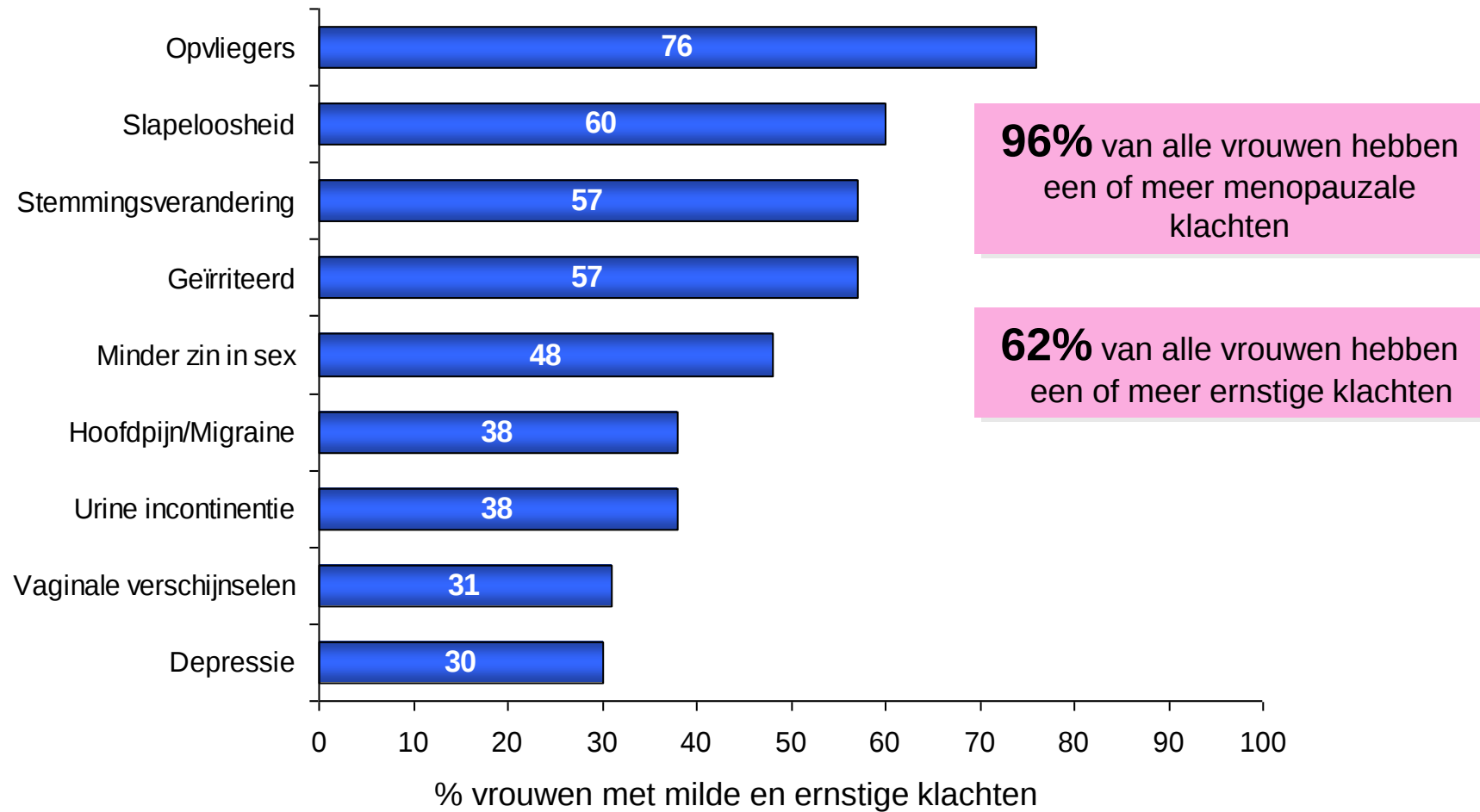
Hoeveel % deze vrouwen is van mening dat haar ernstige klachten behandeld zouden moeten worden?

- a. 45%
- b. 62%
- c. 93%
- d. 96%

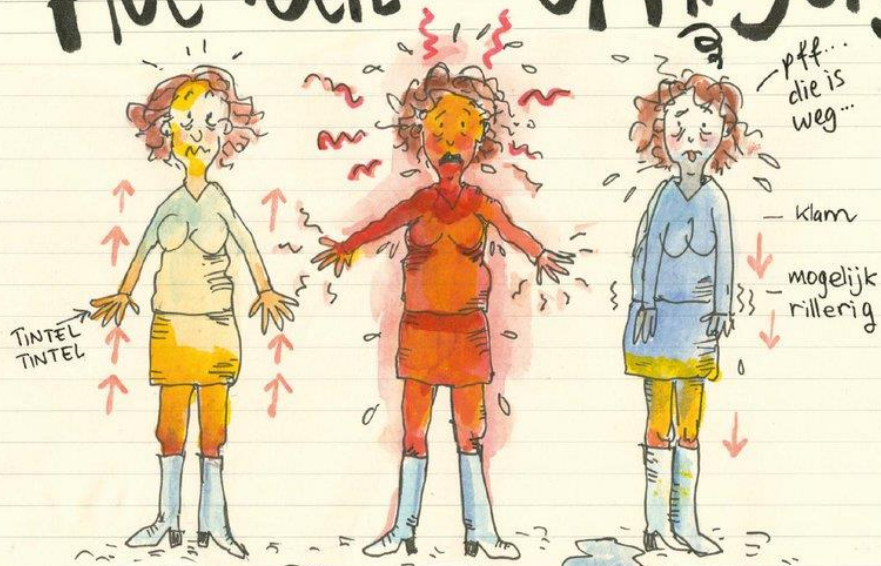
Feiten: Antwoorden

- ❖ **96%** van de vrouwen heeft **last van de overgang**
- ❖ **62%** ervaart deze klachten als **ernstig**
- ❖ **93%** van de vrouwen vindt dat ze **behandeld moet worden**





Hoe voelt een opvlieger?



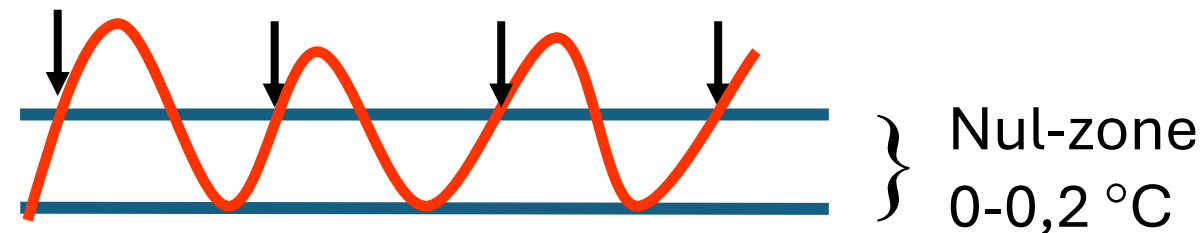
① Het begint met een warm/heet/gloeiend gevoel dat **OPSTIJGT** van uit je benen, benen, borst, rug of handen, of... In ieder geval het stijgt op.

② Het **ZWEET** breekt je uit. Soms zichtbaar, soms niet. Je kunt **RODE VLEKKEN** krijgen en/of een kop als een tomat.

③ Een opvlieger duurt tussen de **2-15** minuten en kan je uitgevloerd achter laten.

TJJDENS EEN OPVLEIGER KUN JE NIET HELDER DENKEN

118



Ontregeling thermoregulatie in **hypothalamus**

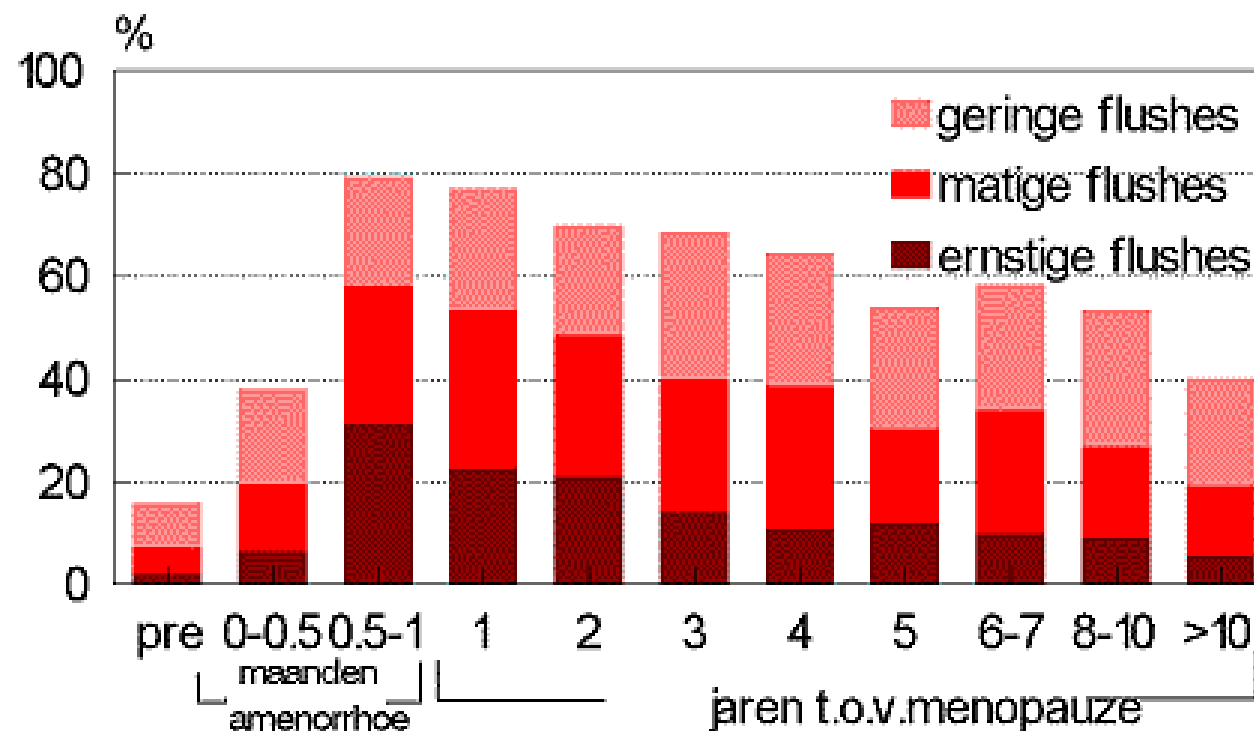
Vrouwen met opvliegers hebben een veel **smallere tot afwezige nul-zone**.

Iedere keer dat de lichaamstemperatuur iets stijgt (koffie, inspanning, stress) wordt een opvlieger uitgelokt.

Hoe lang duren die klachten?

VASOMOTORISCHE KLACHTEN

percentage vrouwen met flushes





Bloedingsklachten

Verkorting van de cyclus

Frequente bloedingen

Anovulatoire cycli

Hevige en langdurige bloedingen

Herkenning en erkenning van de impact van de overgang

HEB JIJ ALLE KLACHTEN EN RISICO'S IN BEELD?



Impact overgangsklachten



- Slechte concentratie
 - Vermoeidheid, concentratiestoornissen
 - Geheugenproblemen
 - Neerslachtig voelen / depressie
 - Verminderd zelfvertrouwen, schaamte
-
- Opvliegers: belangrijke oorzaak van distress



Ondanks de enorme impact van de overgang op het welbevinden van vrouwen en op hun economische productiviteit is de behandeling van deze klachten nog steeds discutabel!

Gevolgen op de langere termijn

Risico op hart- en vaatziekten

Oestrogeen zorgt voor/heeft

- Vasodilatatie
- Gunstig effect op de bloeddruk
- Gunstig effect op het lipidenprofiel (slechte LDL-cholesterol stijgt 10-15% na de menopauze)

Hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer één bij postmenopauzale vrouwen!

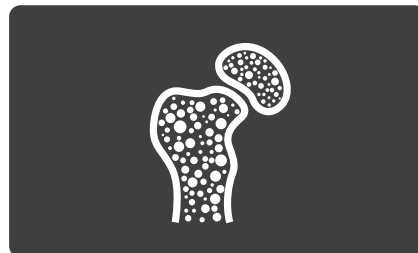


Gevolgen op de langere termijn

Risico op osteoporose = ontkalking van de botten

Oestrogeen zorgt voor

- optimale kalkopname
- afbraak van stevige botten wint terrein; met osteoporose als gevolg



Serieus genomen worden

TELEGRAAF VROUW.NL 9-9-2017



'Gecondoleerd meid, je bent
IN DE OVERGANG'

...de overgang uit de taboesfeer...

Medicatie tegen overgangsklachten

Achtergrond

- Momenteel ongeveer 1,8 miljoen vrouwen in de overgang.
- De helft hiervan heeft meerdere klachten.
- 34 % van het verzuim op de werkvloer wordt mede veroorzaakt door overgangsklachten.
- Social media 10 duizenden vrouwen zitten actief op facebook groepen.
- .

Achtergrond

- Paaseitjes actie voor huisartsen die geen hormonen willen voorschrijven.
- Podcasts zoals “wij zijn toch niet gek” worden door tienduizenden vrouwen beluisterd.
- Celebraties (zoals Issa Hoes) die actief in de media optreden over hun overgangsklachten.

Paaseitjes in ruil voor hormonen; vrouwen voeren actie om overgangsklachten erkend te krijgen

 Eva Hulscher

29 maart 2024, 19:36 • 5 minuten leestijd



RTV NOORD

Voorpagina 112 Sport 80 jaar Vrijheid Kijk Noordzaken Zorg Aa

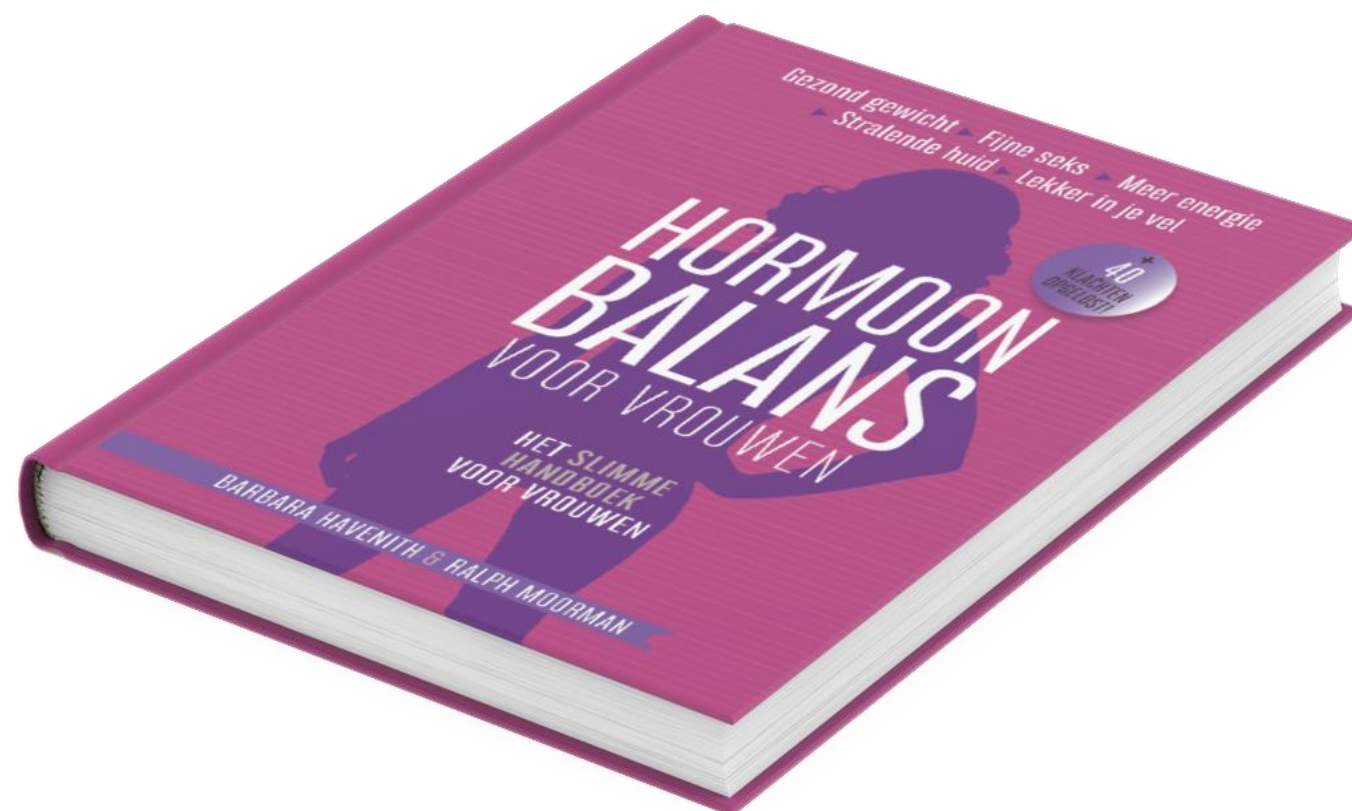


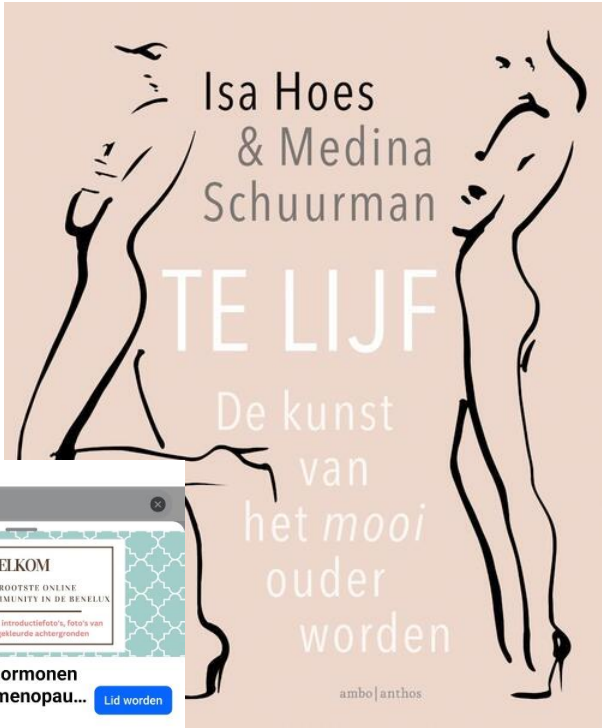
Huisarts Wesseling neemt de eitjes en flyers in ontvangst
© Eva Hulscher/RTV Noord

'Goedemorgen. Ik wilde je wat paaseitjes komen brengen met een aantal flyers. Ook voor je collega's.' Merel Hoegen Dijkhof is één van de honderden vrouwen in Nederland die in deze week voor Pasen langs huisartsen gaat.

Ze vormen de op Facebook ontstane actiegroep 'Wij willen onze hormonen terug'. Het doel: huisartsen oproepen zich meer te verdiepen in overgangsklachten.

Paaseitjes in ruil voor hormonen





Opvlieters kennen we wel, maar dat je ook last kunt krijgen van paniekaanvallen, een gejaagd gevoel, depressieve buien, slapeloosheid en hartkloppingen, weten de meeste vrouwen niet. Het vervelende is: de huisarts vaak ook niet. Waardoor er allerlei misdiagnoses ontstaan met soms verstrekende gevolgen. Vrouwen voelen zich tekortschieten. En vaak ernstig in de war. Omdat ze zichzelf totaal niet meer herkennen. Gelukkig is er nu de podcast 'We zijn toch niet gek?' Die wijsheid en verlichting brengt aan iedereen. Voor meer achtergrond en de uitgebreide shownotes, ga naar: suzannerethans.substack.com Hosted on Acast. See acast.com/privacy for more information.

Feb 05 2025 | 01:16:24

Een overgangsconsulent wil ze niet genoemd worden. Een hormoonbalansdeskundige, met een specialisatie in vrouwen, ze breder kijkt. Het echte maatwerk. Want dacht je dat je ha! Insuline en schildklierhormonen hebben invloed op de progesteronreceptoren. Progesteron zet zich in tijden van stress. Leefstijl speelt een grote rol, het vermijden van x Maar ook de manier van suppleren speelt een rol. Bio-inden en altijd via de huid. Wink je progesteron. Wat du



Hormonen in balans

Groep (Privé) - 4,7 d. leden

[Lid worden](#)

Groep (Privé) · 4,7 d. leden

Info

Een groep voor vrouwen van alle leeftijden met hormonale problemen/klachten. Breng je hormonen weer in balans op een natuurlijke manier! D... [Meer weergeven](#)

Groepsactiviteit

0 nieuwe berichten vandaag

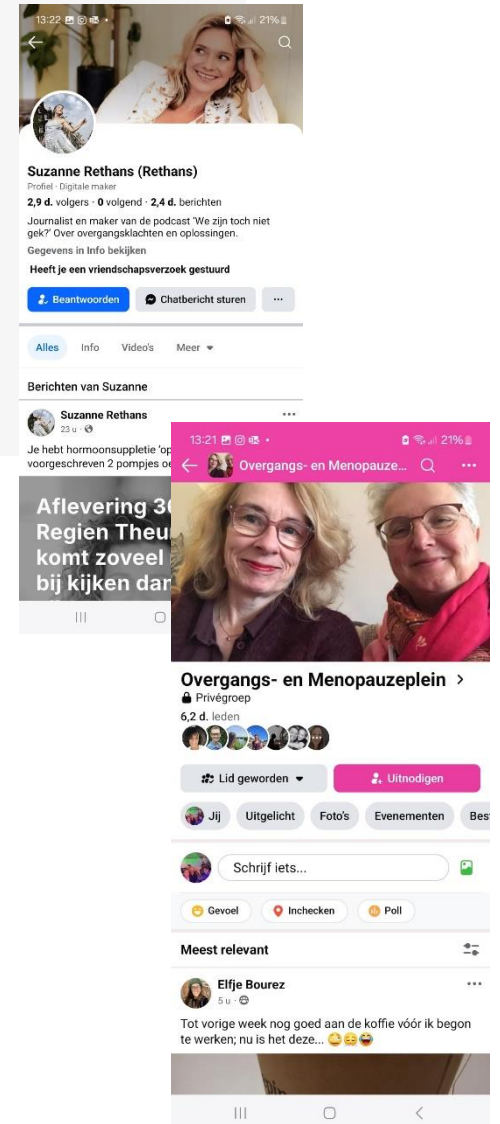
 **4,7 d. leden in totaal**
+ 32 in de afgelopen week

 Ongeveer 5 jaar geleden gemaakt

Een hormooncoach speelt een cruciale rol in het helpen van mensen bij het begrijpen en optimaliseren van hun hormonale balans. Hormonen zijn krachtige stoffen die invloed hebben op vrijwel elk aspect van ons welzijn, van onze energieniveaus en stemming tot onze slaapkwaliteit. In onze drukke levens, waarin stress, voeding en andere levensstijlfactoren een grote rol spelen, kan het soms lastig zijn om deze belangrijke balans te behouden.

Een hormooncoach biedt persoonlijke begeleiding en ondersteuning, afgestemd op jouw unieke situatie. Door middel van grondige evaluaties van je gezondheid, levensstijl en symptomen, helpt de coach je inzicht te krijgen in hoe jouw hormonen functioneren. Met specifieke aanbevelingen op het gebied van voeding, slaap en stressmanagement, biedt de coach praktische strategieën om je hormonale balans te verbeteren en te reguleren. Samen werk je aan een gezonde levensstijl die je helpt om je beter te voelen en je algehele welzijn te verbeteren. ♦♦♦♦♦

Bekijk hoe wij jou kunnen helpen



Oftewel:

Er is onder vrouwen een enorme behoefte aan kennis,
gehoord te willen worden en eventuele behandeling van
overgangsklachten

Cijfers

Hoeveel vrouwen met overgangsklachten melden zich bij de huisarts?

Hoe vaak ziet u vrouwen op uw praktijk met klachten van de overgang?

Overgang

Stelling:

90% van deze zorg voor overgangsklachten hoort thuis in de huisartsenpraktijk

Overgang

Wat kan de rol van de huisarts zijn?

Rol van de POH?



Samengevat:

Regie

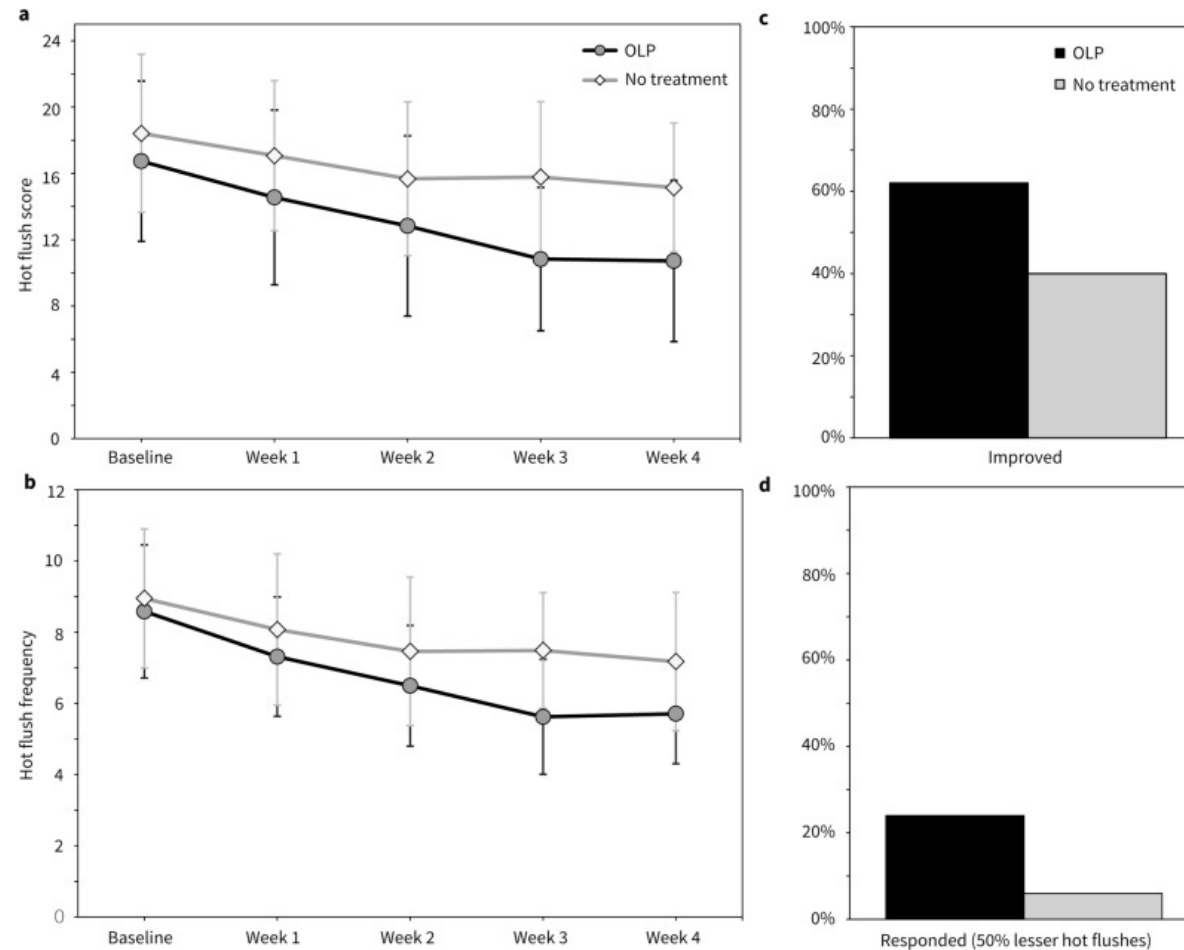
Opvliegers - het belang van placebo-effect

- Onderzoek met niet-hormonale therapieën placebo-effect: **27% tot 52%**
- Onderzoek met hormoonsuppletie placebo-effect: gemiddeld **58%**
- Open-label placebo studies kunnen tot positieve effecten leiden

Opvliegers placebo-onderzoek

- Open-label placebos (OLP) for menopausal hot flushes – a randomized controlled trial
- University Medical Centre Hamburg-Eppendorf, goedkeuring Medisch Ethische Commissie
- Eerste OLP onderzoek bij vrouwen met opvliegers.

OLP ten opzichte van geen behandeling



NICE Guideline Menopause 2019

	Probability of being the best treatment	Median (95% CrI) treatment rank
Placebo	0.00%	10 (7-12)
Sham acupuncture	1.44%	7 (2-12)
Oestrogen + progestogen non-oral	69.82%	1 (1-5)
Oestrogen + progestogen oral	3.73%	4 (1-10)
Tibolone	4.02%	5 (1-11)
Raloxifene	0.04%	12 (6-12)
SSRIs/SNRIs	0.01%	8 (4-11)
Isoflavones	0.10%	6 (3-9)
Chinese herbal medicine	0.09%	9 (4-12)
Black cohosh	14.23%	3 (1-9)
Multibotanicals	2.88%	7 (1-12)
Acupuncture	3.64%	5 (1-11)

...beoordeelt *Cimicifuga Racemosa* als kosteneffectieve behandeling

Cimicifuga racemosa - Kruidengeneesmiddel

European Medicines Agency

Indicatoren voor werkzaamheid: Langdurige gebruik en hoge verkoopcijfers

- In 1830 Amerikaanse Pharmacopoeia "black snakeroot"
- Sinds 1940 in Duitsland
- In 2011 goedgekeurd als Herbal Medicinal Product voor behandeling overgangsklachten bij perimenopauzale vrouwen
- In 2017 is beoordelingsrapport herzien door EMA

Cimicifuga racemosa – Duitstalige richtlijn

Leitlinien 2020 Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen

- Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
- Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
- In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften

Empfehlungsgrad: A (isopropanolische Cimicifuga-Arzneimittel)

Level of Evidence: 1b (isopropanolische Cimicifuga-Arzneimittel)

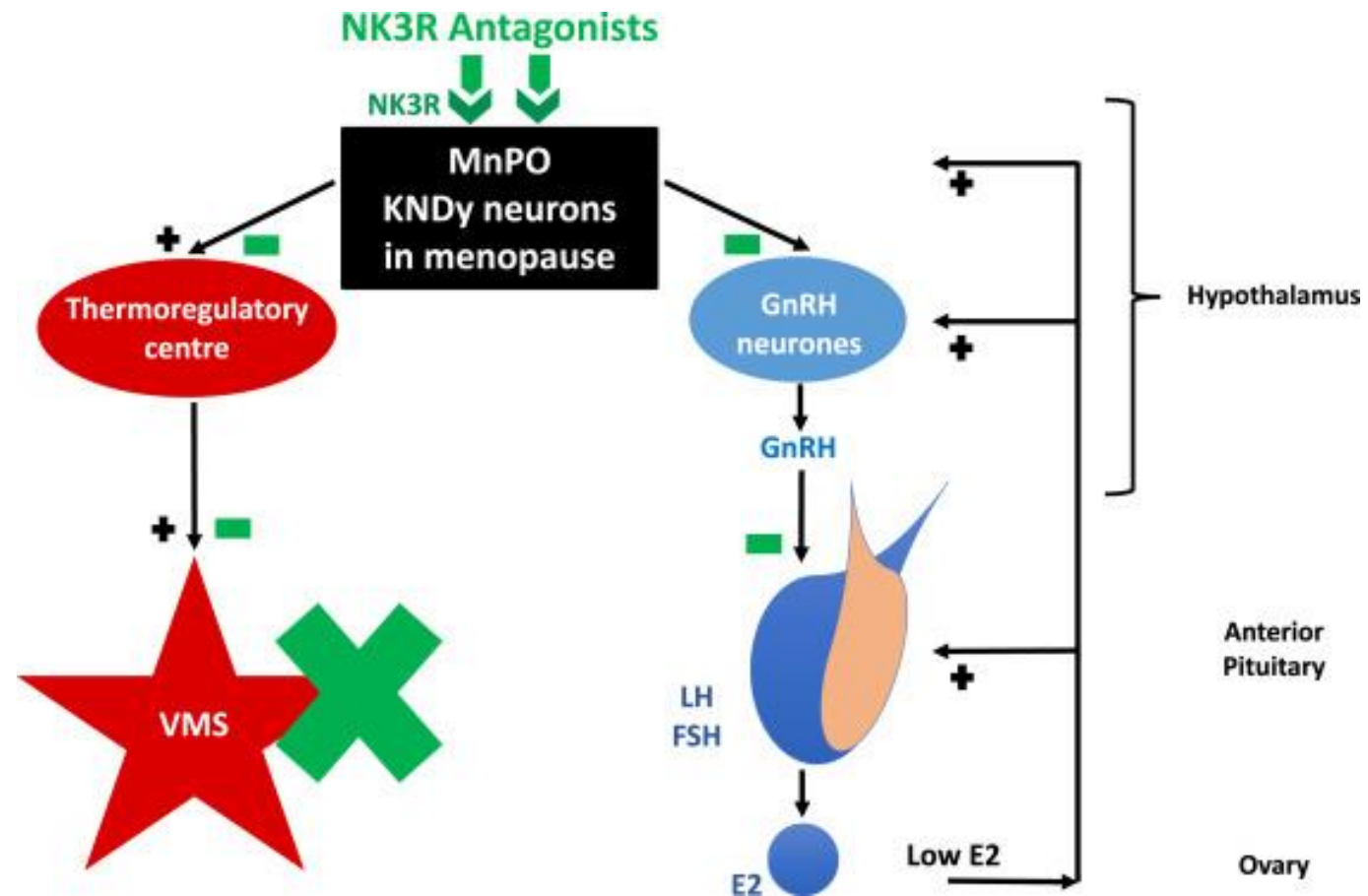
Niet-hormonale farmacotherapie – niet geregistreerde indicatie

- Paroxetine,(Es)Citalopram 1dd10-20 mg, Venlafaxine 1dd37,5-75 mg
 - Maagdarfstoornis, seksuele stoornis
 - Sterke CYP2D6 remmer paroxetine interactie met tamoxifen
- Mirtazepine 7,5 mg 's avonds
 - Sufheid, droge mond, hoofdpijn
- Gabapentine (1dd300-900 mg 's avonds, start met 100-300 mg)
 - Duizeligheid, slaperigheid, ataxie, vermoeidheid, infectie.
- Oxybutynine (2dd2,5-5mg)
 - Droge mond, misselijkheid, slaperigheid, duizeligheid, obstipatie, urineretentie
 - Glaucoom

Niet-hormonale farmacotherapie

- Clonidine 2dd50-75 mcg
 - Droge mond, slaperigheid, duizeligheid, misselijkheid.
- Fezolinetant 1dd45 mg
 - Neurokinine 3 receptor (NK3R) antagonist
 - Insomnia, diarree, Leverfunctiestoornissen; verhoogd ALAT/ASAT
- Elinzanetant 1dd120 mg (ingediend bij FDA 1-8-2024)
 - Neurokinine 1,3 (NK-1,3) receptor antagonist
 - Hoofdpijn, vermoeidheid

Fezolinetant



MnPO median preoptic nucleus; KNDy Kisspeptin/Neurokinin B/Dynorphin

Fezolinetant versus placebo

Gemiddelde baseline en verandering ten opzichte van baseline tot week 4 en 12 voor gemiddelde frequentie en ernst van matige tot ernstige vasomotore symptomen per 24 uur

	Frequentie		Ernst	
	Fezolinetant 45 mg N=341	Placebo N=342	Fezolinetant 45 mg N=341	Placebo N=342
Baseline	11,10	11,04	2,40	2,42
Verandering t.o.v. baseline tot week 4				
Gemiddelde afname	52,84%	31,96%	-0,53	-0,30
Verschil t.o.v. placebo	-2,28		- 0,24	
p-waarde	< 0,001		< 0,001	
Verandering t.o.v. baseline tot week 12				
Gemiddelde afname	62,80%	40,18%	- 0,67	- 0,42
Verschil t.o.v. placebo	-2,51		- 0,24	
p-waarde	< 0,001		< 0,001	

Casus bloedverlies bij hormoonsuppletie therapie

Mw Z. 49 jaar, Lynch syndroom

- Menopauze 47 jaar, estradiolpleisters 50 mcg 2x per week 1 pleister en progesteron 100 mg capsule 1dd1
- Sinds 5 maanden enkele dagen per maand bloedverlies
- Gynaecologische onderzoek elders echo, cervixuitstrijkje, hysteroscopie, endometriumbiopsie: geen afwijkingen

Oorzaak?

Casus bloedverlies bij hormoonsuppletie therapie

Oorzaak vaginaal bloedverlies?

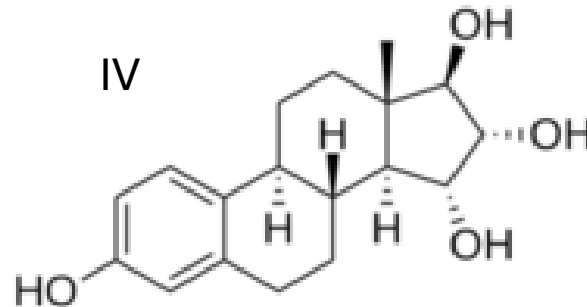
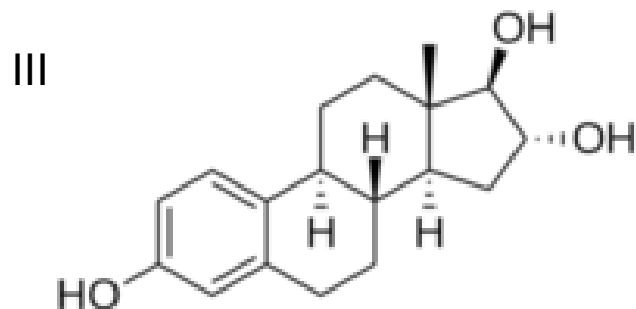
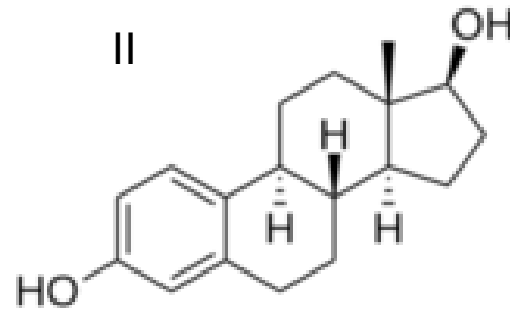
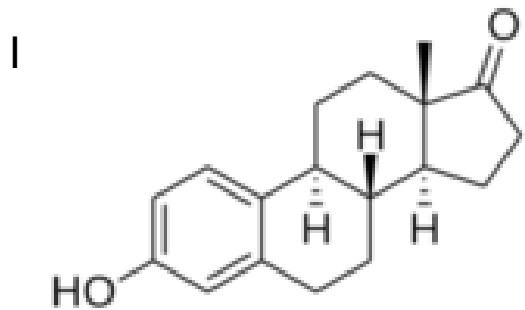
- a. Urineweginfectie, waarbij hematurie.
- b. Apotheek heeft andere estradiolpleisters afgeleverd.
- c. Geen postmenopauzale status, ovarieel herstel.

Klinische verschillen in estradiolpleisters

	Estradiol 50 µg	Estradiol 50 µg
Grootte pleister	20 cm ²	16 cm ²
Hoeveelheid estradiol per pleister	4 mg	3,2 mg
Gemiddelde serumspiegel estradiol	50-55 pg/ml≈ 184-202 pmol/L	44 pg/ml≈ 162 pmol/L
Doorbraakbloedingen	++	+
Progesteron 100 mg suppletie	2 capsules per dag	1-2 capsule(s) per dag
Plakt	matig	goed

Medicatie tegen overgangsklachten

Welke hormonen zijn dit?



A: I= progesteron
II= oestradiol
III= oestriol
IV= testosteron

B: I= testosteron
II= oestradiol
III= oestriol
IV= ethinylestradiol

C: I= oestron
II= oestradiol
III= oestriol
IV= estetrol

Hormonale anticonceptie perimenopauze

Peri- of postmenopauze	Behandeling (standaard)	
<u>Perimenopauzaal</u> met irregulaire cyclus en/of hormonale anticonceptie- behoefte	Oestrogeen - Estradiol pleister 50µg (Estradiol ® 2x/week) - Estradiol spray (1-3 sprays 1x/dag - Estradiol gel 0,06% 1-2 applicaties, 1x/dag	Progestageen LNG-IUD 20µg
	Gecombineerd - Estetrol 14,2mg/drospirenon 3mg - Estradiolvaleraat 1-3mg/dienogest 2-3mg - Estradiol 1,5mg/ nomegestrolacetaat 2,5mg	

Hormoonsuppletie sequentieel perimenopauze

<u>Peri</u> menopauzaal, amenorroe, geen hormonale anticonceptie- behoefte	<i>Oestrogeen</i> - <i>Estradiol pleister 50µg</i> halve of hele pleister 2x/week - <i>Estradiol spray 1-3 sprays 1x/dag</i> - <i>Estradiol gel 0,06%</i> <i>1-2 applicaties 1x/dag</i>	<i>Progestageen</i> - <i>Dydrogesteron</i> <i>10mg 1dd1/12d p.m.</i> - <i>Progesteron</i> <i>100mg 1dd2/12d p.m.</i> (bij voorkeur 's avonds)
	<i>Gecombineerd</i> - <i>Estradiol/dydrogesteron 1/10</i>	

Hormoonsuppletie continu postmenopauze

<u>Post</u> menopauzaal, indien langere behandelingsduur en bloedingsvrije behandeling	<i>Oestrogeen</i> - <i>Estradiol pleister 50µg</i> halve of hele pleister 2x/week - <i>Estradiol spray 1-3sprays 1x/dag</i> - <i>Estradiol gel 0,06% 1-2 applicaties, 1x/dag</i>	<i>Progestageen</i> - <i>Dydrogesteron 10mg</i> 1dd1 - <i>Progesteron 100mg</i> 1dd1-2 (bij voorkeur 's avonds)
	<i>Gecombineerd</i> - <i>Estradiol/progesteron 1/100</i> - <i>Estradiol/dydrogesteron 0,5/2,5 of 1/5</i>	

Vaginaal oestrogeen

Postmenopauzaal bij urogenitale atrofie

Oestrogeen

- *Estriol ovule 0,5 mg of crème 1mg/g 2x/week*
- *Estradiol 10 µg 2x/week*

Praktische hormoonsuppletietherapie

- Gebruik bij voorkeur binnen 10 jaar na de menopauze en vóór het 60e jaar
- Gebruik bij voorkeur korter dan 5 jaar; bij premature ovariële insufficiëntie tot het 50^e jaar
- Oestrogeen altijd combineren met progestageen voor endometrium transformatie en minimaal 12 dagen per maand

Voorkeur voor combinatiepreparaten

Oraal

- Dagelijkse inname
- Vaste combinatie: meerdere doseringen, goedkoop
- Therapietrouw
- Meest gebruikt en onderzocht
- Veiligheid endometrium
- Weinig bloedingsproblemen

Transdermaal estradiol bij relevant risicoprofiel

• Veneuze trombo-embolie	• Migraine
• Hypertensie	• Cholelithiasis
• Hypertriglyceridemie	• Minder zin in seks bij oraal estradiol (meer vrij testosteron)
• Leverenzym inducerende behandeling	• Schildklierfunctiestoornissen
• Verminderde darmabsorptie	• Roken
• Lactose overgevoeligheid	• BMI > 30

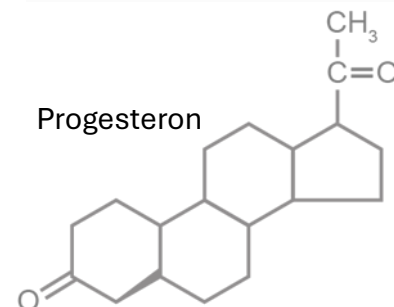
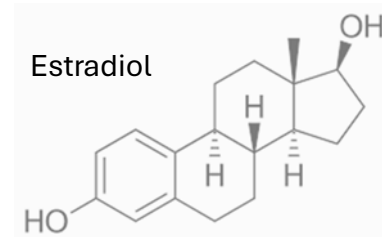
Bio-identieke hormonen

Custom compounded bioidentical hormone replacement therapy

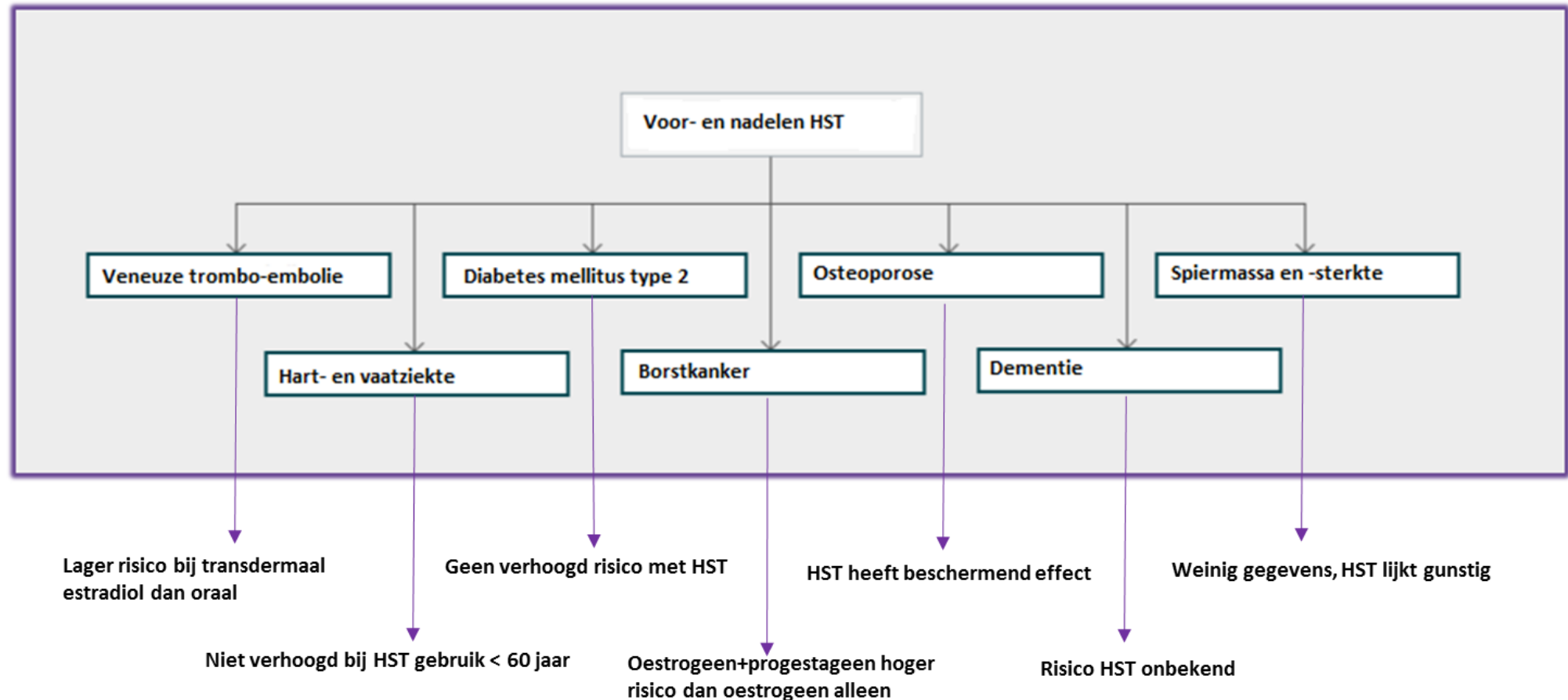
Aging geneeskunde

- Analyseren in hoeverre hormonale status in balans is
- Estradiol/estriol, testosteron, progesteron, DHEA en pregnenolon
- Niet bewezen gezondheidsclaims
- Duur en geen vergoeding door zorgverzekeraar

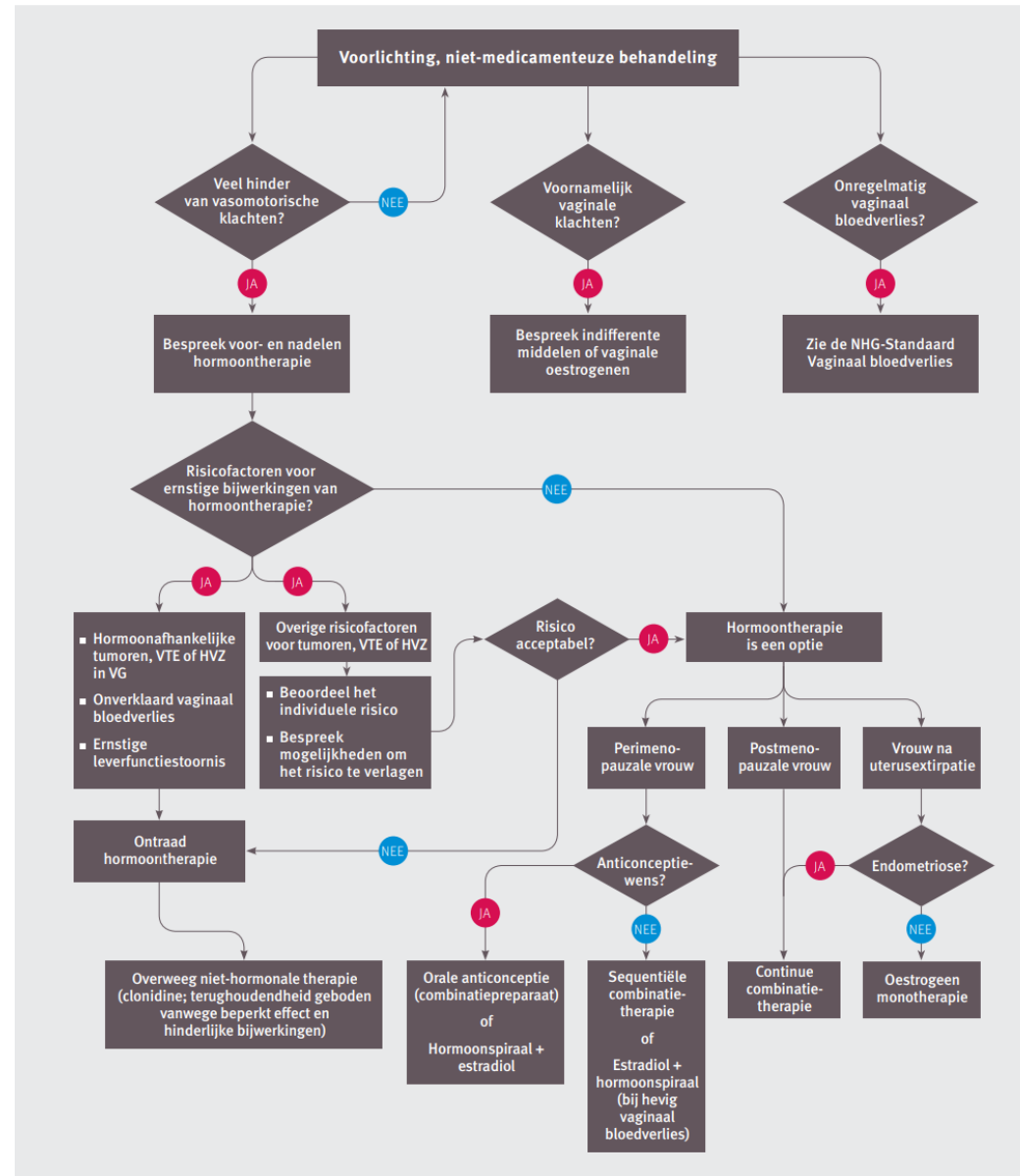
Deze hormonen zijn niet bio-identieker of natuurlijker dan hormoonsuppletie op recept



Lange termijn effecten van hormoonsuppletie therapie



Beleid overgangsklachten



Portaal:

Menowijzer – Samen door de overgang

Over mijn portaal: om zorg mbt de overgang in de 1^e lijn te houden (zoveel mogelijk). Is echt 1^e lijnsbehandeling!

Bedankt!

